取扱説明書

ご使用前に必ず取扱説明書をお読みください

2015.7.9版

GROWTAC

GT-Roller Flex3ご使用に関する情報

GT-Roller Flex3 は今までにない構造と、特徴を備えた新しいタイプのトレーナとなっています。
本取扱説明書をよく読み、安全にご使用ください。

適応する自転車

一般的な27インチロードサイクルに対応
・ホイルサイズ：700C、27インチ　・タイヤサイズ(幅)：20～25mm
・ホイルベース：950～1050mm　・フロントフォークエンド幅:100mm
・フロントフォークが9mm軸、クイックリリースに対応していること

設置場所

・砂利、未舗装な場所など、凸凹がある場所には設置できません。
・ゴム足すべてが地面に接地する場所でご使用ください。
・左右方向の傾斜が**1度以上**の場合、設置出来ません。
・絨毯、トーレーニングマットなど、使用時に沈み込む場所に設置する場合、フライホイルが接触する場合がありますので、十分に確認を行ってくさい。

乗車前(トレーニング前)の確認

・トレーニング前にタイヤの空気圧が指定圧であることを確認してください。
空気圧が低い場合、タイヤサイドに亀裂が生じたり、パンクすることがあります。
・タイヤサイドのひび割れなどの確認をしてください。
タイヤが劣化や痛んでいる場合、タイヤが裂ける恐れがあります。
（トレーナ専用タイヤを指定空気圧で使用されることをお勧めします）
・砂などの付着、異物の食い込みがあるタイヤを使用すると、樹脂ローラーが異常摩耗します。
・フロントフォークがしっかりとMCに固定されているか確認してください。締め付けが弱いとフロントフォークが外れる可能性がありますのでご注意お願いします。
・ホイールベースが合っていることを確認してください。ずれている場合は取扱説明書に従って調整して下さい。

その他

・GT-Roller Flex3はバランスを取りながら乗車する必要があります。
大きくバランスを崩した場合、転倒する可能性があります。
また、激しい体重移動やトレーニングを行うと、トレーナが転倒する恐れがあります。
(本製品使用中に発生した事故による損害、怪我等については、全て使用者の責任とし当方では一切の責任を負いません)
・取扱い説明書に記載があるメンテナンス部分以外の分解は行わないでください。
・体重が100kg以上の場合、使用しないでください。
・立ちこぎや高負荷時などでタイヤがスリップする場合は体重を自転車後方に移動するか、タイヤの空気圧を少し低くしてください。そのままのご使用になると、樹脂ローラーが溶解、異常摩耗します。
・後輪のブレーキ禁止。トレーニング中、後輪にブレーキをかけた場合、樹脂ローラーに致命的な損傷を与え、フライホイル等の部品が外れる原因となります。
・フライホイル周辺は非常に高温となっています。トレーニング終了後、20分は触れないでください。
・使用するタイヤパターンがヤスリ目などの凸凹があると、走行音が大きくなります。
・定期的にネジの緩みなどの点検を行ってください。
・組立てには、5mmと6mmの６角レンチが必要です。
・前輪用(100mm)クイックリリースは付属しません。別途ご用意ください。

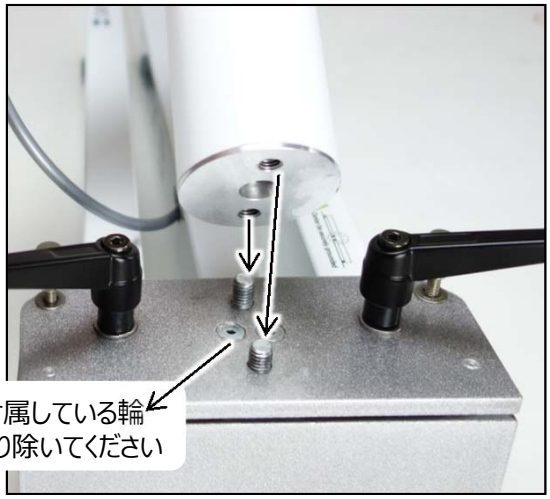
Copyright(C) GROWTAC 2015.

組み立て

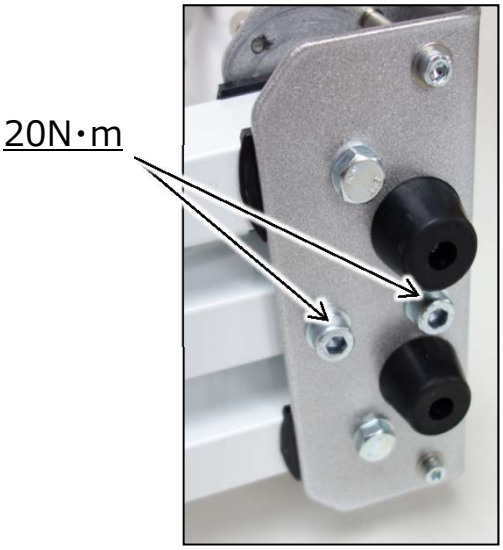
①MotionController(MC)をベースプレートに取り付けます

乗車方向からみて右側にコントロールレバーが来るようにMCを取り付けます
(出荷時は本体とMCが外れた状態で梱包されています)

1. ベースプレートのM8ネジの上にＭＣのせます。



2. 裏側から6角レンチ(６mm)でネジをしっかり締めます。
   推奨締め付けトルク：20N・m
   (レンチを長く持ってしっかり締めてください)



②クイックリリースを取り付けます

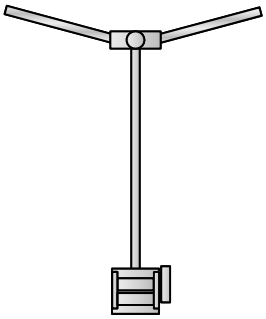
（本製品には付属していません）

Copyright(C) GROWTAC 2015.

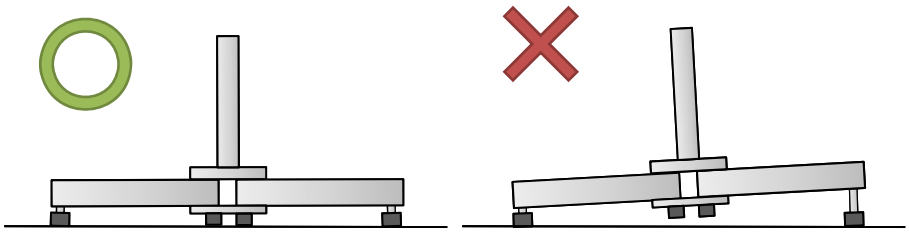
基本的な使い方と調整方法

①準備

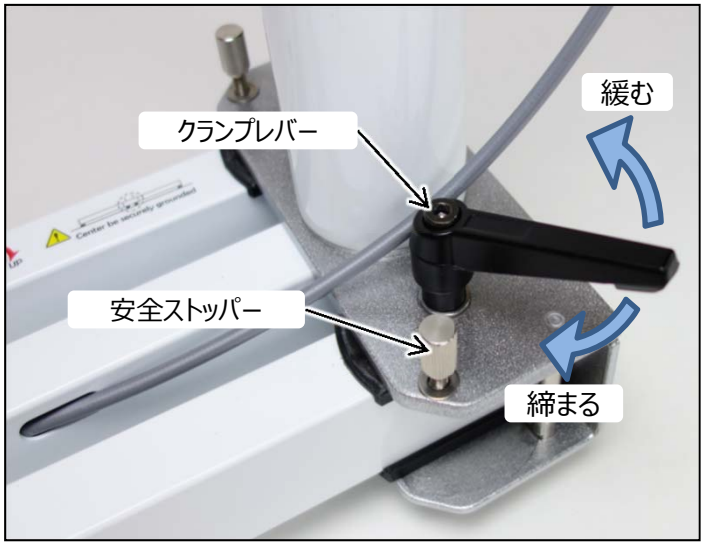
1. 設置場所を決めます。
   出来るだけ左右方向に水平な場所に設置してください。
   (砂利など、凸凹のあるな場所には設置できません)
2. 安全ストッパーを脚に当らない位置まで回して、上げてください。
3. 両方のクランプレバーを緩め、脚を最後までしっかり開きます。
4. クランプレバーをしっかりと締めます。
5. 安全ストッパーを回して奥まで締めます。
6. 左右と中央のゴム足が全て、接地していることを確認してください。
7. 前輪を外した自転車を設置し、クイックリリースをしっかり締めます。



脚を最後まで開くとＹ字になります



ゴム足、全てが接地するように設置してください
破損の原因となります



メモ：レバーは位置を変えることが出来ます
注)脚を開閉する方法ではありません。

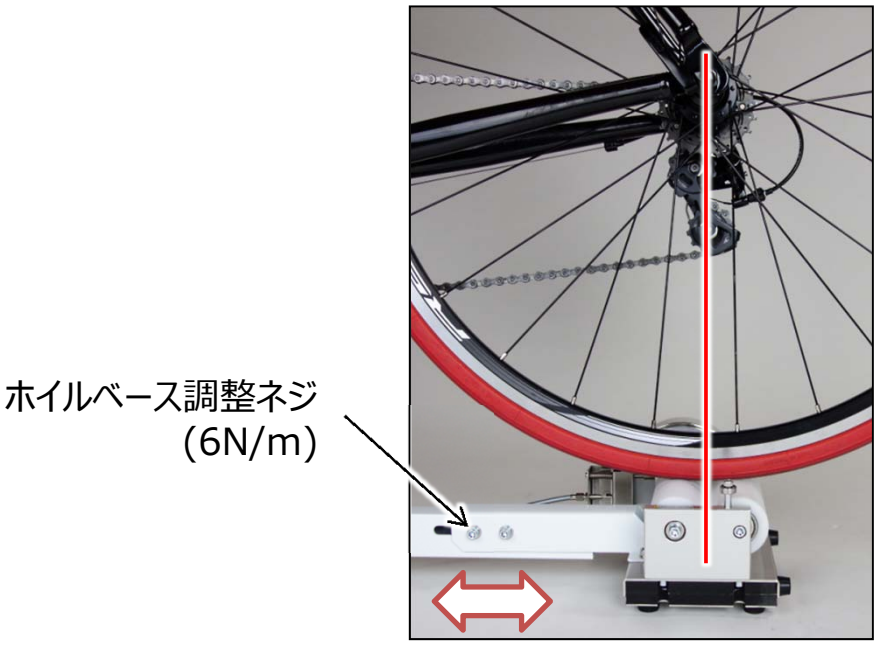
① レバーを引き上げると、レバーがフリーになります
② レバーをお望みの位置まで回します
③ 手を放すとレバーがロックします

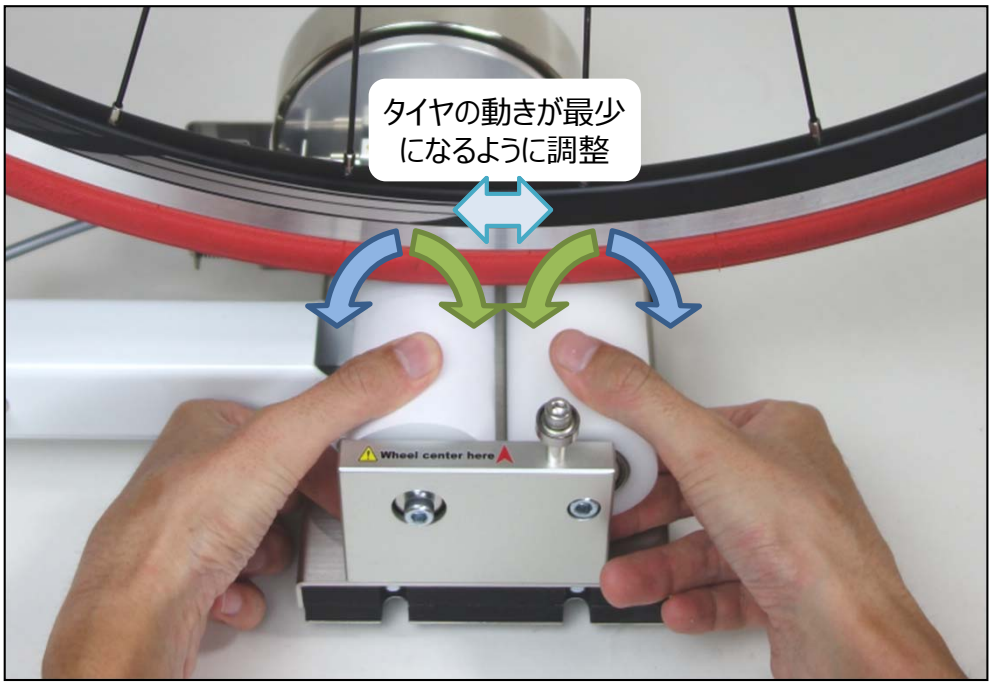
Copyright(C) GROWTAC 2015.

②ホイルベースの調整

必ず調整してください。
調整が正しく行われていない場合、タイヤがスリップし、ローラーが溶けるなど、破損の原因となります。
後輪中心にローラーユニットを合わせます。

1. ホイルベース調整ネジ(4本）を緩めます。
2. ローラーユニットの2本のローラーを「外側**青矢印**」「内側**緑矢印**」方向に交互に回します。
3. 2本のローラーを回した時にホイルの回転が最少になるようにホイルベールを調整します。
4. ホイルベース調整ネジ(4本）を締めます(6N/m)
5. ホイルを回し、ローラーユニットのローラー2本が同時に回転することを確認します。



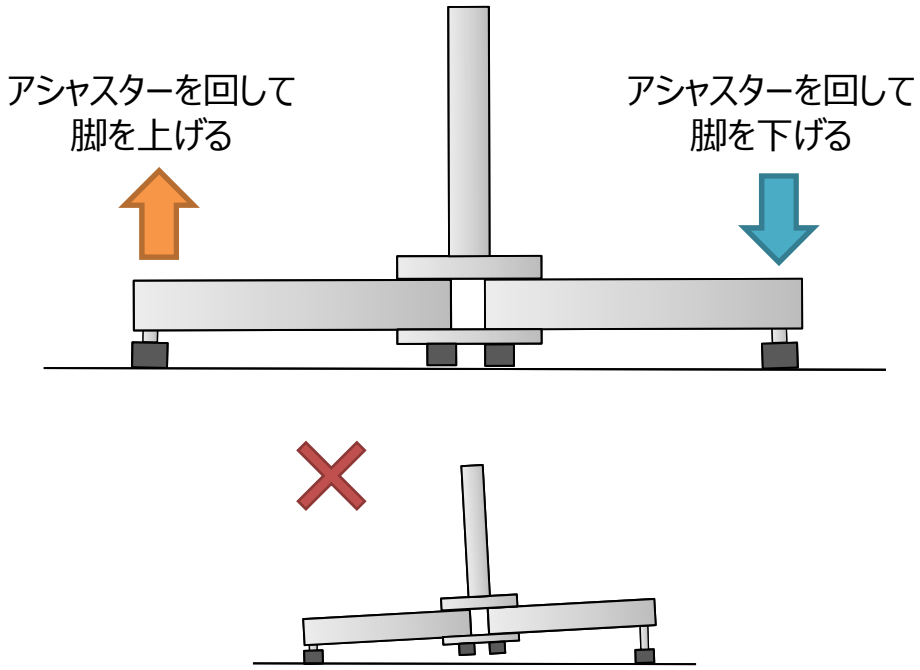


Copyright(C) GROWTAC 2015.

③左右の傾き調整

1. 自転車用のシューズに履き替え、自転車に乗ります。
2. 体が温まるまでペダリングします。
3. 左右どちらかに倒れる感じがある場合は傾きを調整する必要があります。
   下図を参考に倒れる感じが少なくなるまで調整してください。
4. 自転車の真ん中に乗っている感じになれば調整終了です。(メモ参考)
   (傾きの原因は、床が傾いているだけではなく、自転車の精度、人間の足の長さや、体の歪みや癖など多くの原因が考えられます)

(例) ←左に倒れる感じがある場合は



ゴム足、全てが接地するように設置してください
破損の原因となります

メモ：

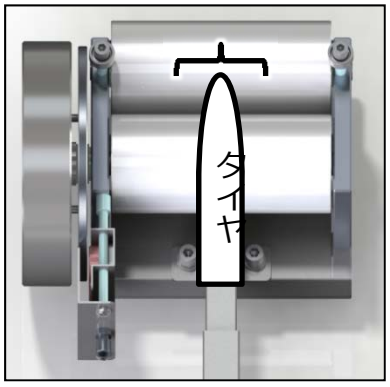
- ✓ 初めてGT-Roller Flex3を使う場合、恐怖感があると思います。
  このような場合は前を向いて、肩、腕の力を抜いて、後輪荷重を心がけてペダリングしてください。(3本ローラーの要領)数分で慣れるでしょう。
- ✓ 傾き調整は、こだわりすぎるとキリがありません。
  初回でキッチリ決めるのではなく、トレーニング数回に分けて調整すると良いでしょう。

Copyright(C) GROWTAC 2015.

④後輪位置の確認

正常範囲 ローラー中心から±約15mm

走行中の後輪位置を確認します。
後輪の走行位置はセンターから
±15mmのズレは問題ありません。



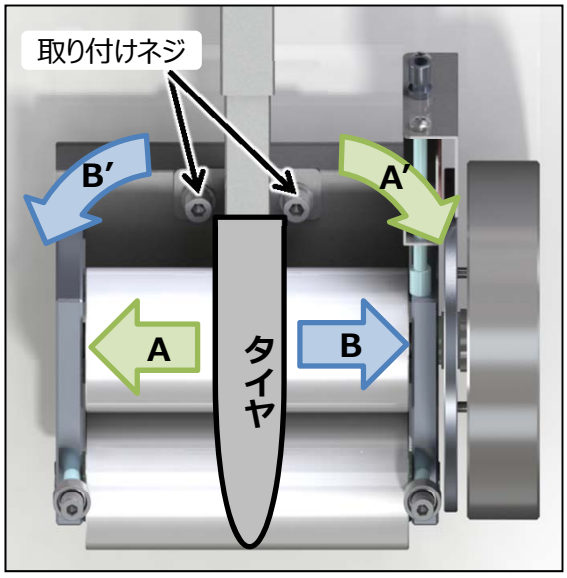
後輪の走行位置が大きくズレる場合

ほとんどの場合、後輪の走行位置は”正常範囲”に入りますが、万一、正常範囲より大きくズレがある場合には以下の確認を行ってください。

対処方法

1. 設置場所を見直す。
   左右方向に傾いていない場所に設置する。
2. 自転車の取り付け状態と精度を確認する
   ・フロントフォークの固定が正しいか？
   ・シートステーとホイルの隙間が左右同じか？
   ・後ろから見て、シートチューブとホイルは平行になっているか？
3. ローラーユニットを調整する
   ・取り付けネジを緩めます
   ・ローラーユニットに少量のガタが出来ますので、図を参考に負荷ユニットを回転させます
   ・しっかりと取り付けネジを締めてください(8N/m)

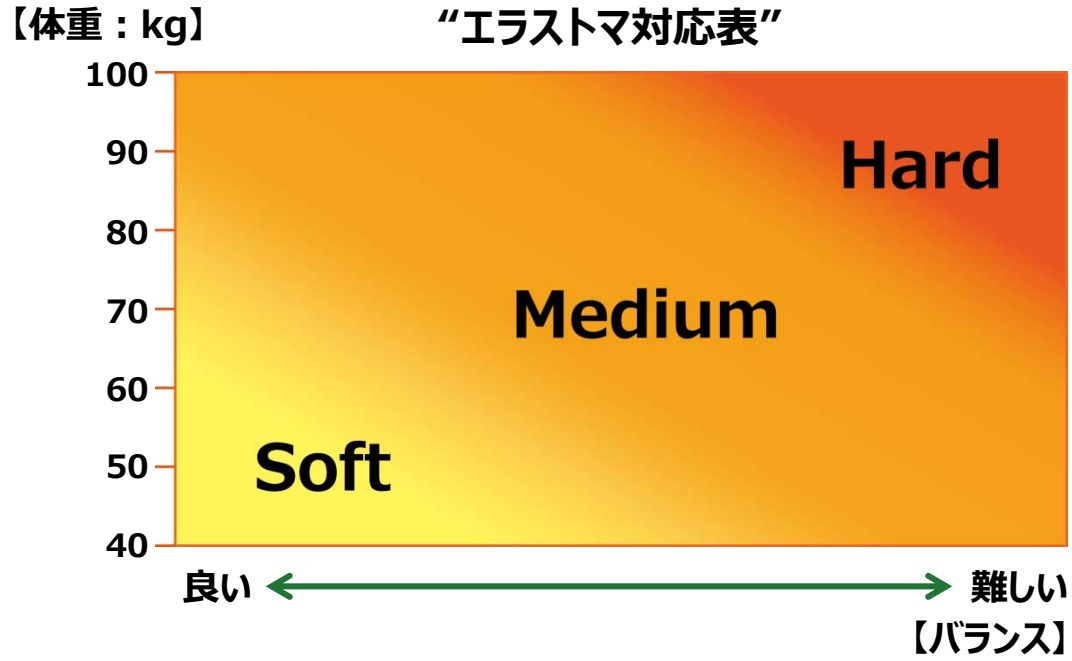
タイヤの走行位置をA方向に移動させたい場合はローラーユニットをA’方向に回します。



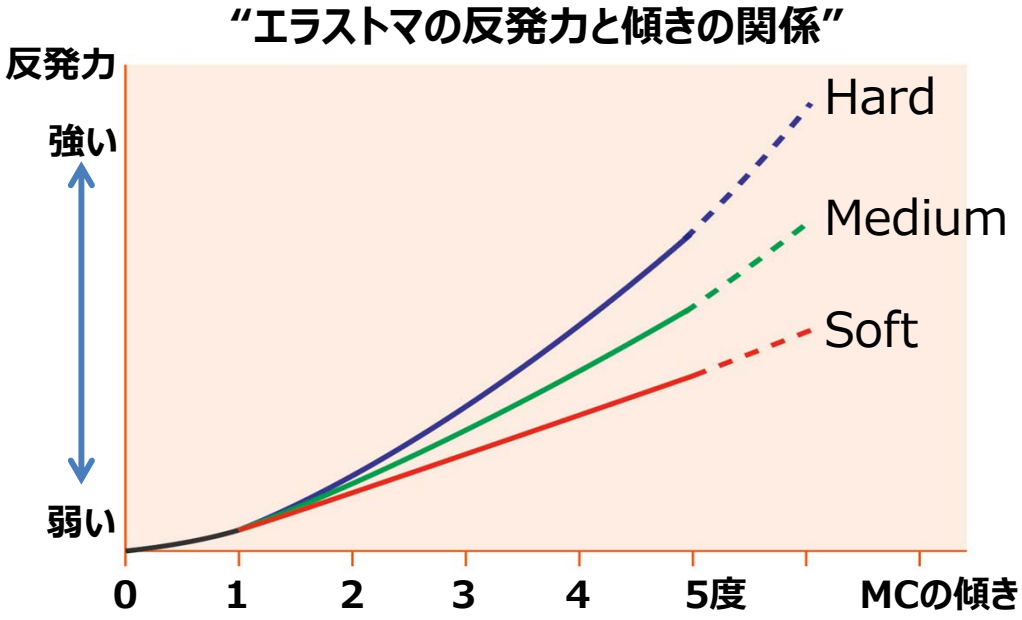
Copyright(C) GROWTAC 2015.

⑤MotionController3　の調整

内部のエラストマの配置を変更するとこにより、乗り手に合わせてMCの特性を変えることが出来ます。
体重とバランス能力、トレーニング方法などで調整してください。



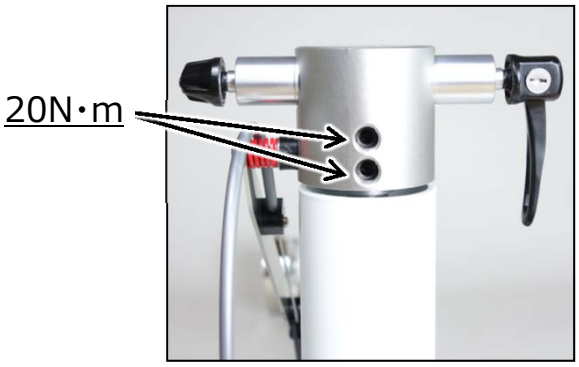
中心から1度までは、体重やバランス能力に関係なく、自然なフィーリングを再現できるようチューニングされています。
1度を過ぎた辺りからは、体重やバランス能力に応じた反発力が得られ、実走感と安全性を両立します。



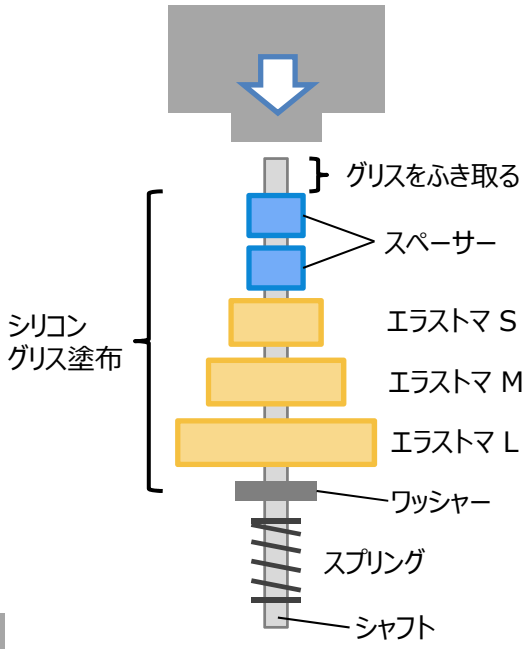
Copyright(C) GROWTAC 2015.

エラストマーの調整方法

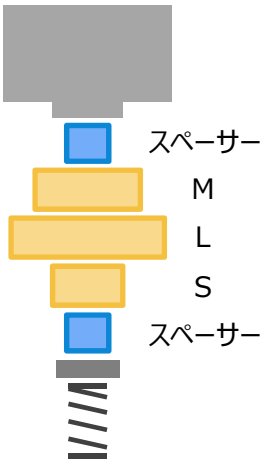
1. MC上部の2個の止めネジを緩めて、 MC上部をゆっくり抜き取ってください。
2. エラストマがケースから出てくるので、抜き取ります。
3. エラストマ、ケース内部等の古いグリスをふき取ります。
4. Soft,Medium,Hardからエラストマーの特性を選び、下図を参考に、組立てます。
   エラストマに亀裂や軟化などがある場合は新しいものと交換します。
   エラストマの穴、外周、上下面すべてに新しいシリコングリスを塗布します。
5. シャフト上部に着いたグリスを拭き取ります。
6. MC上部をシャフトに差し込み、上から押しながら、２本の止めネジを均等にしっかりと締めます。(締め付けトルク:20N・m)



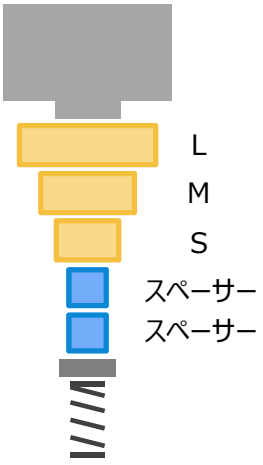
Soft [出荷時]



Medium



Hard



内部画像

Copyright(C) GROWTAC 2015.

メンテナンス

①リモートレバーの調整

クリック感が小さくなり、レバーが定位置に
固定出来ない場合、図の”調整ネジ”を
少し締めてください。

②MC(MotionController)のメンテナンス

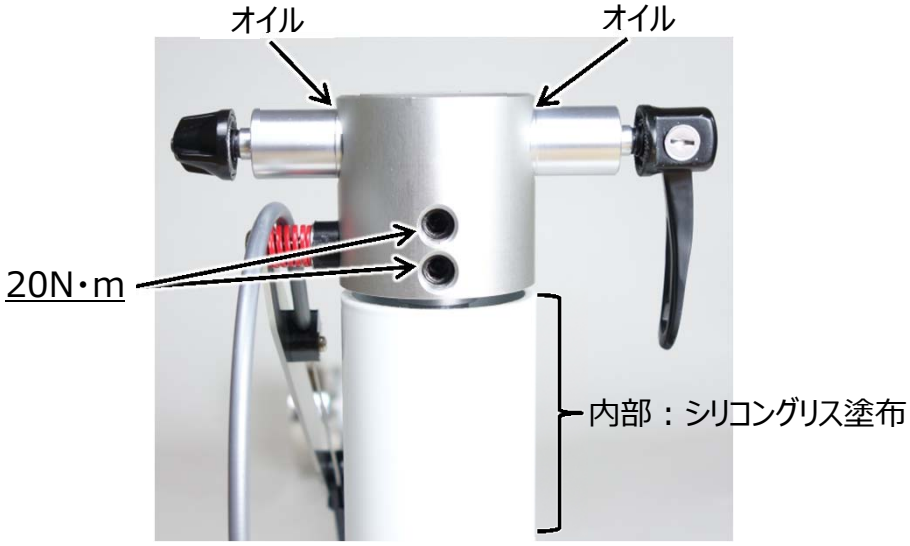
5000km又は、12ヵ月に1回、MCのメンテナンスを行ってください

シャフトのグリスUp

1. シャフトとMCの隙間にオイルを差してください。
2. 軸を回転させ、オイルをなじませてください。

MC内部のグリスUp

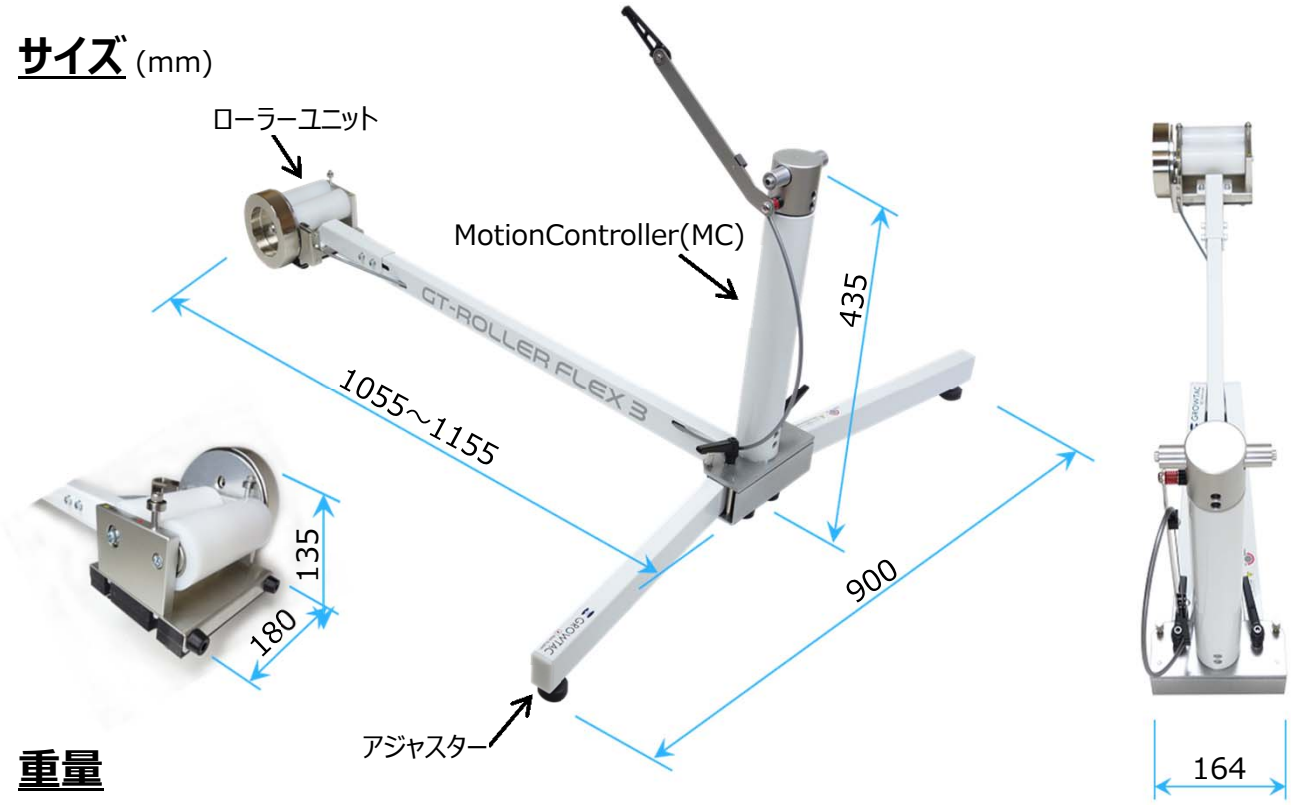
8ページ “エラストマーの調整方法”を参考にエラストマー、シャフト、ケース内面にシリコングリスを塗布してください。



Copyright(C) GROWTAC 2015.

仕様

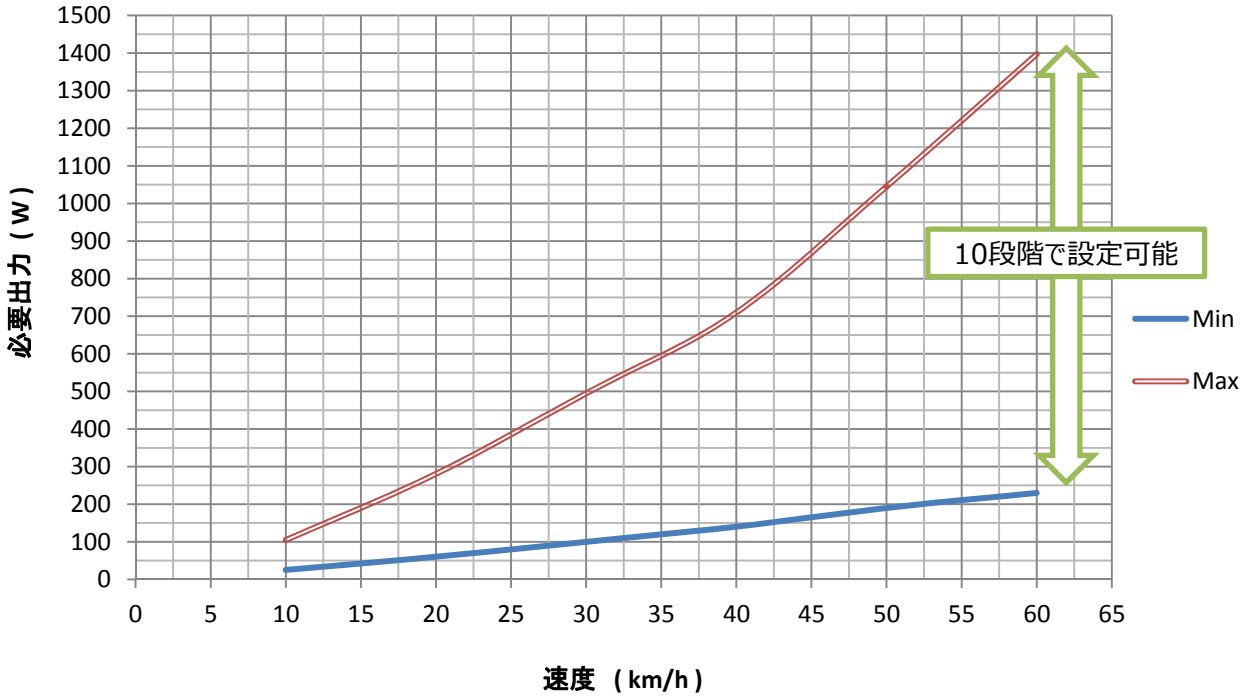
サイズ (mm)



重量

約9.5kg

負荷特性 (使用者の体重、タイヤの状態などで数値は変化します)



Copyright(C) GROWTAC 2015.